

JULIEN ROTURIER

PLONGÉE EN NOS TROUBLES

*Le spectre autistique
vu de l'intérieur*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042532499

Dépôt légal : juillet 2026

L'auteur

Julien Roturier, né à Nevers en 1978, autiste « à haut niveau de fonctionnement » ou (anciennement) « Asperger », est un écrivain français d'horreur, d'épouvante et de science-fiction, et auteur d'un témoignage autobiographique sur le thème du traitement de l'addiction en centres spécialisés.

Il réside à Dijon, où il a écrit une partie de son œuvre et où il travaille depuis le début des années 2000, entre autres comme photographe, graphiste, musicien, électricien, plombier, menuisier, plasticien, peintre en bâtiment, formateur en audiovisuel, secrétaire personnel, assistant social bénévole... et toute autre activité susceptible de lui faire envie à un moment ou un autre.

Avant-propos

**Ou pourquoi j'ai décidé que ça valait la peine
d'écrire le trentième livre sur l'autisme de l'année.**

Bonjour. Je m'appelle Julien et je suis autiste : sortir des quelques centaines de mètres carrés d'asphalte qui constituent mon environnement urbain maîtrisé exige une préparation de plusieurs dizaines de minutes. Pendant ce laps de temps, mon niveau d'anxiété est similaire à celui du héros-malgré-lui de film d'action qui s'apprête à sauter pour la première fois en parachute avec des membres des forces spéciales qui font ça tous les jours et qui se foutent de sa gueule...

J'approche doucement les cinquante ans, je suis ce qu'on appelle un autiste à haut niveau de fonctionnement ou « autiste Asperger » ; je vais vous dire pourquoi j'ai eu envie d'écrire le présent ouvrage, et ce que je compte y dire.

Je me promène quelque part sur une échelle virtuelle, un spectre de troubles, ce qu'on appelle de nos jours les « troubles du spectre autistique », ou TSA. Une sorte de réalité alternative dans laquelle « nous », les autistes, ne sommes ni meilleurs ni moins bons que « vous » que l'on dit neurotypiques, mais résolument différents. Vivre dans la tête d'une personne autiste n'est pas exactement facile et il n'est même pas évident de vous expliquer comment ça se passe, mais ça ne va pas m'empêcher d'essayer de vous guider.

On va prendre les choses dans l'ordre, aussi vais-je d'abord vous dire comment m'est venue l'idée de ce livre.

Ce jour-là, on est samedi 27 janvier 2024, l'année de mes quarante-six ans, une année de plus qui me semble s'être

écoulée à peu près en pure perte, chaque jour ressemblant désespérément à la veille, avec tout de même quelques victoires personnelles : avoir réussi à jouer avec mon groupe devant plusieurs centaines de personnes, m'être enfin donné les moyens et le temps de prendre une poignée de cours de guitare (projet qui avait tout de même fêté ses trente ans cette année...), avoir enfin réussi à mettre sur les rails mon association de photo avec des personnes qui me sont chères, etc.

Il est vingt-trois heures passées. Cherchant le sommeil entre mille idées, noires pour la plupart, j'ai du mal à respirer. Comme souvent, le monde entier a l'air de vouloir m'écraser. La « société » pèse infiniment sur moi jusqu'à susciter des manifestations de pesanteur tangibles. Dans ces cas-là il m'est brièvement impossible de trouver une justification à l'existence et j'éprouve une sorte de terreur qui me paralyse.

Le sentiment qui revient le plus souvent est celui de culpabilité. Je me sens coupable de mon inadaptation, parce que mes capacités intellectuelles que la médecine classe comme « hors normes » devraient suffire à trouver une solution à un problème éminemment simple : si je souffre d'une absence de finalité, il me suffit d'en définir une, et tout ira pour le mieux. Donner un sens à ma vie. Sinon, pourquoi être né à la conscience ?

Aussi, je rallume la lumière. Une ampoule à led parce que j'ai l'espoir ridicule que les quelque 80 % de wattheures qu'elle me permet d'économiser chaque année par rapport à une ampoule à incandescence participeront à sauver la planète. Soucieux de ne pas laisser à la postérité une estimation erronée, je fais une recherche sur Internet pour confirmer le pourcentage que j'avance : la recherche en question va peut-être demander à elle seule autant d'énergie que mon ampoule de cinq watts en aura économisé dans la journée, mais tant pis, j'ai un besoin impératif de précision qui prime sur les considérations écologistes. C'est l'un des innombrables paradoxes qui régissent ma vie.

Fin de la parenthèse ; la lumière est rallumée, je saisis un stylo à bille et je trace sur un papier jaune vif le schéma simpliste qui m'est venu à l'esprit, et qui me paraît être un bon résumé du fonctionnement d'une personne autiste.

Au-dessus, je note « ÉCRIS ! », en capitales, puis souligne. Une injonction à relire, à laquelle je me promets de commencer à obtempérer le lendemain sans faute. Car écrire, c'est tout de même mon métier, celui que j'ai choisi et dont je n'ai pas été peu fier quand mon premier ouvrage a été publié, presque dix ans plus tôt. Mais depuis, comme dans de très nombreux domaines, mon enthousiasme est retombé. Je ne pense même plus à me présenter comme écrivain ni à faire la moindre promotion pour des livres qui sont pour moi dans le passé, quand bien même ils sont encore tout à fait dans le présent de leurs éditeurs respectifs dont certains désespèrent de me voir un jour capable de me présenter à un salon littéraire.

« ÉCRIS ! », car la veille, à l'issue d'une journée gâchée par une vilaine rhinopharyngite qui a contrarié des projets de sociabilisation préparés avec soin et de longue date, j'ai enfin trouvé ce qui me semble être une ébauche de sens à mon existence : je dois extraire de moi-même un moyen de faire comprendre aux « autres » – les « normaux », les « neurotypiques », que sais-je encore – comment ça se passe là-haut, dans ma tête.

Vite. Avant d'être absorbé par autre chose, avant d'être consumé tout entier par un énième projet.

« ÉCRIS ! »

C'est tout de même pas loin d'un an plus tard que je trouverai enfin le temps, la motivation, les méthodes pour me remettre à ce travail qui, un instant, m'avait semblé absolument vital.

Alors bon, tout ça c'est bien beau, mais pourquoi je vous embête avec mes histoires de petits papiers et de nuits d'angoisse, hein ?

« Tout ça », c'est chaotique, c'est un joyeux bordel, c'est comme ça que ça se passe là-haut, quelque part un peu en dessous d'un mètre quatre-vingt-sept, dans ma tête bizarrement câblée.

Certes, c'est un énième livre sur l'autisme. Mais je souhaite qu'il soit aussi différent des autres que chaque autiste

est unique. Que ce soit, d'abord, un livre *par un autiste*, et pas seulement un essai, une description clinique. Que ce soit aussi une sorte de manuel, pour les autistes et leurs proches, afin de tâcher de leur éviter les déconvenues sévèrement handicapantes que j'ai vécues et qui ont façonné un quotidien d'adulte souvent difficile.

Ce n'est pas seulement mon livre, celui d'un autiste à propos de *son* autisme. J'ai souhaité y incorporer des témoignages d'autistes et de proches pour que ce soit aussi *votre* livre, le livre sur vos difficultés et vos réussites, sur votre enfant, votre parent, votre ami-e, etc. D'une manière générale, le présent ouvrage est le reflet de mon vécu, de mon point de vue, de mes opinions forcément plus ou moins biaisées. Idem en ce qui concerne les témoignages, qui n'engagent que leurs auteurs.

Néanmoins, il m'aurait semblé particulièrement dangereux de ne pas me livrer à quelques vérifications concernant tout ce qui sort du domaine de l'évidence et de la subjectivité absolue. Aussi, outre les quelques notes personnelles, vous trouverez occasionnellement en bas de page une ou deux références scientifiques, littéraires et statistiques, que j'ai tâché de limiter à l'essentiel. Ceci *n'est pas* un ouvrage de référence sur l'autisme ; ceci *ne constitue pas* une somme, exhaustive et une garantie exacte, de connaissances sur les TSA. C'est avant tout une description littéraire, avec toutes les libertés stylistiques et narratives que cela implique, de l'autisme tel qu'on le ressent, et pas trop de l'autisme tel qu'il est puisque... enfin, vous verrez. Si j'ai veillé à sélectionner en priorité des études publiées dans des revues à comité de lecture là où c'était possible, d'une part, même les meilleurs scientifiques peuvent se tromper ; d'autre part, l'interprétation des articles de manière à vous en livrer une synthèse reste la mienne, celle d'un amateur professionnel remarquablement faillible.

Cet avertissement étant posé, voilà, en guise de menu léger, un rapide aperçu de ce que vous trouverez dans ce livre...

- Quelques chiffres et généralités sur l'autisme : ce que c'est, ce que ce n'est pas, qui ça touche et pour quelles raisons. (*Spoiler* : on n'en sait trop rien au bout de quatre-vingts ans de recherches.)

- Schémas de principe ou l'autisme, comment ça « marche », en tâchant d'éviter les comparaisons souvent hasardeuses et trop limitées. À défaut de pouvoir expliquer ce qui se passe réellement dans la tête d'une personne souffrant de TSA, nous explorerons quelques moyens de se figurer l'effet que ça fait, de vivre avec, dans la vie de tous les jours.

- Une chronologie bio-et-autobiographique : comment j'ai compris que j'étais différent et comment ça m'a impacté, dès ma petite enfance et surtout, pendant ma scolarité, jusqu'aux tout nouveaux problèmes de l'âge adulte.

- Quelques « cas pratiques » : des mises en situation pour mieux expliquer comment se manifestent concrètement les symptômes de l'autisme et comment nous tâchons de vivre avec, avec un succès variable.

- Le diagnostic, comment, pourquoi ? L'autodiagnostic, ses limites, la rengaine du « on est tous un peu autistes » et son impact chez les personnes qui le sont effectivement.

- Les autistes face à certains comportements à risque : alcool, drogues, traitements, toxicité masculine, désinformation et autres épées de Damoclès du même acabit.

- Vivre avec une personne autiste, comment la soutenir ou tout simplement la supporter : ce qu'on peut essayer de faire, ce qu'il faut éviter.

Le tout sera ponctué de témoignages, majoritairement livrés par d'autres autistes, afin que le présent livre ne finisse pas en bête autobiographie qui ne concernerait que ma petite personne et sa petite histoire. Au passage, vous remarquerez que beaucoup de ces textes sont signés de prénoms féminins : ce n'était pas un choix délibéré de ma part. Il se trouve simplement que ce sont principalement des femmes

autistes qui ont répondu à mon appel à témoigner, et au final ça tombe très bien, dans la mesure où le reste du temps, on ne les « voit » pas assez.

Si ce menu vous parle et que vous êtes prêts à visiter les méandres complexes et fascinants de la pensée et des émotions d'un échantillon représentatif de personnes autistes, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une très bonne lecture et un bon voyage !

Première partie

Les TSA expliqués – le plus simplement possible

Où l’auteur se donne pour mission de vous faire comprendre en seulement quelques pages ce qu’est l’autisme et, surtout, *ce que ça fait* d’être autiste.

Chapitre 1

Une vue d'ensemble des troubles du spectre autistique

Quelques données essentielles pour appréhender le sujet.

Si le but premier de ce livre est d'expliquer comment se manifeste l'autisme et comment il se vit, on ne peut pas faire l'impasse sur quelques bases concernant sa nature réelle et ce que la communauté scientifique en sait – et en ignore – à ce jour. Je vous propose donc un rapide état de la science au sens large concernant l'autisme, avec quelques chiffres et références.

L'excellent article synthétique, abordable pour les profanes, qui m'a servi de base principale pour rédiger les parties « médicales » de ce chapitre, est « Autisme et neurosciences » par Claude-André Dessibourg, de l'université de Fribourg¹. En une dizaine de pages, cet article offre un tour d'horizon à la fois bref et complet des pistes explorées concernant la nature et le traitement éventuel de l'autisme. L'article a presque vingt ans mais sauf (possible) grossière erreur ou omission de ma part, mes recherches tendent à prouver qu'on n'a pas fait des masses de progrès en deux décennies. Aussi son contenu reste-t-il tout à fait valable à l'heure où j'écris ces lignes.

L'autisme, c'est quoi et ça touche qui ?

De nos jours, l'autisme est considéré comme un « trouble du neurodéveloppement hétérogène » et non plus comme une pathologie ou une maladie. Pour mémoire, sa description

1. Claude-André Dessibourg, « Autisme et neurosciences », *Revue médicale suisse*, n° 82, 11 octobre 2006, p. 2300-2305.